DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

COUNTY OF SAN BERNARDINO

OFFICE OF PUBLIC HEALTH ADMINISTRATION
351 North Mountain View Avenue, Third Floor ♦ San Bernardino, CA 92415-0010
(909) 387-9146 ♦ Fax (909) 387-6228

TRUDY RAYMUNDO
Public Health Director

MAXWELL OHIKHUARE, M.D.
Health Officer

PARA INMEDIATA PUBLICACION
12 de Mayo de 2014
PSA #14-24

CONTACTE: Maxwell Ohikhuare, M.D.
Médico Oficial
(909) 387-6219

El Médico Oficial de Salud Pública del Condado de San Bernardino a mandado una Advertencia sobre la Temperatura Alta

El Oficial de Salud Pública Dr. Maxwell Ohikhuare ha emitido una advertencia sobre la temperatura alta en el Condado de San Bernardino, debido a los pronósticos de altas temperaturas para el interior y las regiones del desierto. Se insiste a los residentes que tomen precauciones para evitar enfermedades relacionadas con la temperatura alta.

Temperaturas altas o calientes pueden afectar su salud. **Los más vulnerables son los ancianos, las personas que trabajan o hacen ejercicio al aire libre, los bebes y los niños, las personas sin hogar o los pobres, y las personas con una enfermedad crónica.**

Tome las precauciones necesarias para prevenir los efectos de salud serios, tales como el agotamiento por calor o el golpe de calor:

Manténgase fresco en el interior

- Si es posible permanezca en un área con aire acondicionado.
- Si no tiene aire acondicionado, puede ir a un edificio público o al centro comercial por unas horas – llame **2-1-1** para ver dónde están los centros con aire acondicionado cerca de usted o visite la página de web www.coolingsb.org.
- Una ducha (regadera) fría o un baño, ayuda a rebajar la temperatura del cuerpo.
- No confié en un ventilador como su única meta de mantenerse fresco.
- Limite las actividades al aire libre, especialmente al mediodía, cuando es la parte más caliente de día, y evite la luz directa del sol.
- Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
- Vigile a sus amigos y familiares, a los ancianos y personas con condiciones médicas al menos dos veces al día durante las temperaturas de calor extremo.

Tome suficiente líquidos

- Tome más agua, jugos y bebidas deportivas, no espere hasta que tenga sed.
- Tome dos a cuatro tazas de agua cada hora si está trabajando o haciendo ejercicio al aire libre.
- Evite el alcohol y bebidas que contienen altas cantidades de azúcar.
- Asegúrese que su familia, amigos y vecinos están tomando suficiente agua.

Para más información sobre calor extremo, visite la página del Condado de San Bernardino Departamento de Salud Pública a http://www.sbcounty.gov/dph/publichealth/ph_divisions/preparedness_response/natural_disasters.asp O visite la página del Departamento de Salud Pública del Estado de California en: http://www.bepreparedcalifornia.ca.gov/BeInformed/NaturalDisasters/ExtremeHeat/Pages/ExtremeHeat.aspx

# # #

GREGORY C. DEVEREAUX
Chief Executive Officer

Board of Supervisors
ROBERT A. LOVINGOOD.....First District
JANICE RUTHERFORD.....Second District
JOSIE GONZALES .....Fifth District
JAMES RAMOS.....Third District
GARY C. OVITT.....Fourth District